

МБОУ СОШ № 11 с.Серебрянка

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 11 с.Серебрянка



И.В.Андреева

Примерное 10-ти дневное меню (ОВЗ) 2024-2025г

Исполнитель: Т.Н.Тюленева

Примерное 10-ти дневное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

День: среда
Неделя: первая

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак															
302	О	Каша пшеничная с маслом	200/5/3	5,8	9,2	31,8	240								
337	В	Яйцо вареное	50	7,8	7	0,34	99								
685	З	Чай с молоком	100/100/15	2,85	3,2	19,63	114,10								
		Хлеб с маслом,сыром	40/10/10	5,82	11,94	21,45	212,5								
		Итого:		22,27	31,34	73,22	665,6								
Обед															
140	От	Суп карт. с макар..изд.с/с	200/10	2,7	5,86	14,26	121,60	0,10	0,060	6,60		19,68		0,86	
498	7	Котлета из птицы	100	18,667	14,4	18,267	271,07	0,10	0,170	1,23		44		1,82	
214	до	Капуста тушеная	200	5	9,2	21,4	188	0,06	0,08	22,6		118,6		1,68	
	11	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
707	лет	Сок	200	1,4	0	25,6	108								
		Зеленый горошек	50	2,5	0,1	4,15	27,5	0,166	0,09	55		13		0,35	
		Печенье	30	1,98	2,55	21,72	117,3								
		Итого		34,947	34,01	123,387	934,47	0,426	0,400	85,43		195,28		4,71	

Примерное 10-ти дневное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

День: пятница
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
302	О	Каша манная с маслом	200/5/10	9,02	9,09	36,39	254,94											
1	В	Хлеб с маслом	40/10	3,14	9,21	21,45	176,4											
337	З	Яйцо вареное	50	7,8	7	0,34	99											
685		Чай с молоком	100/100/15	2,85	3,2	19,63	114,10											
		Итого:		22,81	28,5	77,81	644,44											
124	от	Щи из свежей капусты со см	200/10	1,9	5,44	8,3	91,40	0,04	0,04	14,784		34,664						
437	7	Гуляш с соусом	50/50	13,9	6,5	4	132											
332	до	Макаронные изделия с/с	150/30	5,83	7,24	37,15	240,3	0,104	0,035	1,595		11,157						1,382
	II	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101											
639	лет	Компот из сухофруктов	150	0,045	-	23,55	92,25	0,015	0,03	0,6		30,855						0,51
101		Икра кабачковая	50	1,9	8,9	7,7	119	0,02	0,05			20	16	7				0,7
		Печенье	50	3,3	4,25	6,667	195,50											
		Итого		29,575	34,23	105,367	971,45	0,179	0,155	16,979		96,676	16	7				3,232

